

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Linda Brūvere

Med. māts. Birkane

	Svars (g)	Enerģētiskā	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
		vērtība (kkal)							
pirmdienā, 9.septembris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas stroganovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1,7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.3725	2.8845	2.466	0.0001	0.0004	0.9315	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>837.293</i>	<i>31.011</i>	<i>38.409</i>	<i>91.696</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>8.654</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>837.293</i>	<i>31.011</i>	<i>38.409</i>	<i>91.696</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>8.654</i>	
otrdienā, 10.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1.6842	2.053	9.8609	0.0002	0.0006	2.9562	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13.6505	22.9276	52.8471	0.0008	0	4.1457	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1
<i>Kopā:</i>		<i>893.409</i>	<i>26.212</i>	<i>36.248</i>	<i>106.143</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>12.815</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>893.409</i>	<i>26.212</i>	<i>36.248</i>	<i>106.143</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>12.815</i>	
trešdienā, 11.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	90	201	12.6897	12.168	10.043	0.0001	0	0.4179	1,3;7
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Tomātu un piena mērce	75	52	2.037	2.4506	5.457	0.0003	0	0.0236	1,7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1.8132	4.8982	6.1656	0.001	0	2.8518	7
Citronu biezpienkremš	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Saldskābmaize	80	183	5.04	1.8	38.4	0	0	3.6	1
<i>Kopā:</i>		<i>882.349</i>	<i>33.175</i>	<i>27.511</i>	<i>126.91</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>14.408</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>882.349</i>	<i>33.175</i>	<i>27.511</i>	<i>126.91</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>14.408</i>	
ceturtdienā, 12.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	162	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Biešu un ābolu salāti	100	71	1.248	3.176	9.043	0.0003	0.0005	2.32	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>902.273</i>	<i>25.528</i>	<i>31.893</i>	<i>125.424</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>14.771</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>902.273</i>	<i>25.528</i>	<i>31.893</i>	<i>125.424</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>14.771</i>	
piektdienā, 13.septembris									
Pusdienas									
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7.1062	3.525	22.3512	0.0002	0.0025	0.6375	1,7
Cepti vistas stilbiņi	100	235	17.376	15.3145	0.839	0.0004	0	0.0307	
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	86	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61	0	0	0.68	
<i>Kopā:</i>		<i>823.456</i>	<i>37.005</i>	<i>30.063</i>	<i>92.9</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>10.366</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>823.456</i>	<i>37.005</i>	<i>30.063</i>	<i>92.9</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>10.366</i>	